

ÍNDICE SISTEMÁTICO

	<u>PÁGINA</u>
Sumario	5
Presentación	7
Capítulo 1. Evaluación y formulación de casos	11
Objetivos del capítulo	13
1. La evaluación clínica	14
1.1. El inicio del proceso terapéutico: la evaluación	14
1.2. La evaluación conductual y detección de la conducta-problema	15
1.3. La formulación del caso a través del análisis funcional y sus componentes	17
1.3.1. La formulación del caso	17
1.3.2. El análisis funcional	17
1.3.3. La conducta-problema	19
1.3.4. Las variables causales o antecedentes y las variables consecuentes o consecuencias	21
2. El diagrama analítico-funcional de casos clínicos (FACCD) o diagrama causal .	22

3. El diagnóstico, el establecimiento de los objetivos del tratamiento y el diseño de la intervención	26
4. La formulación de casos desde otros enfoques: propuestas actuales	26
4.1. Propuesta de formulación de casos desde la terapia narrativa de Fernández y Rodríguez (2001)	27
4.2. Propuesta de formulación de casos desde la terapia psicodinámica de Lledó (2009)	28
4.3. Propuesta de formulación de casos desde la terapia sistémica de Selvini (2008)	28
5. El final de la evaluación e inicio de la intervención	29
Conceptos básicos	31
Actividades de repaso	32
Referencias bibliográficas	32
Capítulo 2. Técnicas de relajación y de disminución de la activación	35
Objetivos del capítulo	37
1. Introducción	38
2. Aspectos a tener en cuenta antes y durante la sesión de relajación	39
2.1. Aspectos relacionados con el contexto	40
2.2. Aspectos relacionados con el terapeuta	40
2.3. Aspectos relacionados con el paciente	41
2.4. Adaptaciones durante su ejecución	41
3. Técnicas de respiración	42
3.1. Variantes de la respiración	43
3.1.1. Atención focalizada en la respiración, respiración natural o integral	43
3.1.2. Respiración contando	43
3.1.3. Respiración profunda	44
3.1.4. Respiración a través de los labios o mediante el suspiro	44
4. Técnicas de relajación	45
4.1. Relajación muscular progresiva de Jacobson y la propuesta de Bernstein y Borkovec	45

4.2. Variantes de la relajación muscular progresiva	46
4.2.1. Relajación pasiva	46
4.2.2. Relajación diferencial	47
4.2.3. Relajación condicionada	47
5. Visualización o técnicas imaginativas	48
6. Entrenamiento autógeno o relajación autógena	48
7. Hipnosis clínica	50
8. Problemas y dificultades durante su aplicación	51
8.1. Dificultades del terapeuta novel	51
8.2. Dificultades que pueden surgir durante la aplicación	52
8.2.1. Aspectos cognitivos	52
8.2.2. Aspectos fisiológicos y corporales	52
9. Aplicaciones clínicas	53
Conceptos básicos	56
Actividades de repaso	57
Referencias bibliográficas	58
Capítulo 3. Técnicas de enfrentamiento a situaciones ansiógenas y de afrontamiento del estrés	59
Objetivos del capítulo	61
1. Introducción a la modificación de conducta y a la terapia de conducta	62
2. La desensibilización sistemática	63
2.1. Fases de implementación de la desensibilización sistemática	63
2.1.1. Establecimiento y construcción de la jerarquía de estímulos	64
2.1.2. Selección y entrenamiento en la respuesta incompatible	65
2.1.3. Desensibilización sistemática propiamente dicha	65
2.1.4. Generalización	68
2.2. Aplicaciones de la desensibilización sistemática	68
3. La exposición	69
3.1. Fases de la exposición	70
3.1.1. Fase explicativa	70

3.1.2. Fase de entrenamiento: detección de ítems y exposición con prevención de respuestas	71
3.1.3. Práctica entre sesiones	72
3.2. Aplicaciones de las técnicas de exposición	72
4. Entrenamiento en manejo de la ansiedad	73
4.1. Fases del entrenamiento en manejo de la ansiedad	73
4.1.1. Primera sesión	73
4.1.2. Segunda sesión	74
4.1.3. Tercera sesión	75
4.1.4. Cuarta sesión y quinta sesión	75
4.2. Aplicaciones del entrenamiento en manejo de la ansiedad	76
5. Entrenamiento en inoculación de estrés	76
5.1. Fases del entrenamiento en inoculación de estrés	77
5.1.1. Fase educativa	77
5.1.2. Fase de aprendizaje y entrenamiento	78
5.1.3. Fase de aplicación y consolidación	79
5.2. Aplicaciones del entrenamiento en inoculación de estrés	79
Conceptos básicos	81
Actividades de repaso	82
Referencias bibliográficas	83
Capítulo 4. Técnicas basadas en los principios del condicionamiento operante	85
Objetivos del capítulo	87
1. Introducción a la intervención psicológica a través de las técnicas operantes	88
2. Principales procedimientos operantes	88
3. Procedimientos encaminados a reforzar la tasa de emisión de conductas	91
3.1. Programas de reforzamiento	92
3.1.1. Programas de reforzamiento continuo e intermitente	92
3.1.2. Programas de reforzamiento intermitente de razón o de intervalo	93

4. Procedimientos encaminados a instaurar conductas nuevas y desarrollar las existentes	95
4.1. Reforzamiento positivo y negativo	95
4.2. Moldeado, moldeamiento, aprendizaje por aproximaciones sucesivas o <i>shaping</i>	95
4.3. Encadenamiento	97
4.4. Desvanecimiento	98
5. Procedimientos encaminados a disminuir o eliminar la emisión de conductas ..	99
5.1. Extinción	100
5.2. Reforzamiento diferencial	102
5.3. Castigo negativo o coste de respuesta	103
5.4. Tiempo fuera de reforzamiento o <i>time out</i>	104
5.5. Repetición masiva o saciación	106
5.6. Sobrecorrección	107
5.7. Castigo positivo	108
6. Procedimientos basados en los principios del condicionamiento encubierto .	108
7. Procedimientos encaminados a organizar las contingencias	109
7.1. Economía de fichas	110
7.2. Contrato de contingencias o contrato conductual	111
Conceptos básicos	114
Actividades de repaso	115
Referencias bibliográficas	115
Capítulo 5. Técnicas basadas en el aprendizaje social y de entrenamiento en las habilidades sociales	117
Objetivos del capítulo	119
1. Técnicas basadas en los principios del aprendizaje vicario	120
1.1. Introducción al aprendizaje vicario	120
1.2. Aspectos a tener en cuenta antes de la aplicación del modelado	121
1.2.1. El modelo	121
1.2.2. El observador	122
1.2.3. La conducta	122

1.3. Fases del modelado	123
1.3.1. Atención sobre la conducta del modelo y retención en la memoria de lo observado	123
1.3.2. Reproducción conductual y motivación e incentivo para mantener la conducta	124
1.4. Variantes del modelado	125
1.5. Aplicaciones del modelado	126
2. Ensayo de conducta, role playing o representación de papeles	127
2.1. Introducción al ensayo de conducta	127
2.2. Aspectos a tener en cuenta antes y durante la aplicación del ensayo de conducta	127
2.3. Variantes del ensayo de conducta	128
2.4. Aplicaciones del ensayo de conducta	129
3. Entrenamiento en habilidades sociales	129
3.1. Introducción al entrenamiento en habilidades sociales	129
3.2. Aspectos a tener en cuenta antes de la aplicación del entrenamiento en habilidades sociales	131
3.3. Fases del entrenamiento en habilidades sociales	131
3.3.1. Instrucciones	132
3.3.2. Modelado	133
3.3.3. Ensayo de conducta	133
3.3.4. Retroalimentación	136
3.3.5. Reforzamiento	136
3.3.6. Nuevo ensayo de conducta	137
3.3.7. Tareas para casa y generalización	137
3.3.8. Estrategias específicas	137
3.4. Variantes del entrenamiento en habilidades sociales	137
3.5. Aplicaciones del entrenamiento en habilidades sociales	138
Conceptos básicos	140
Actividades de repaso	141
Referencias bibliográficas	142
Capítulo 6. Técnicas cognitivas	143
Objetivos del capítulo	145

1. Introducción a las técnicas cognitivas	146
2. Técnicas de control cognitivo	146
2.1. Autocontrol	146
2.1.1. Introducción al autocontrol	146
2.1.2. Componentes del autocontrol	147
2.1.3. Aplicaciones del autocontrol	148
2.2. Autoinstrucciones	149
2.2.1. Introducción a las autoinstrucciones	149
2.2.2. Componentes de las autoinstrucciones	149
2.2.3. Aplicaciones de las autoinstrucciones	150
2.3. Detención del pensamiento	150
2.3.1. Introducción a la detención del pensamiento	150
2.3.2. Componentes de la detención del pensamiento	151
2.3.3. Aplicaciones de la detención del pensamiento	152
3. Técnicas de cambio o sustitución de cogniciones	152
3.1. Terapia racional emotiva	152
3.1.1. Introducción a la terapia racional emotiva	152
3.1.2. Componentes de la terapia racional emotiva	153
3.1.3. Aplicaciones de la terapia racional emotiva	156
3.2. Terapia cognitiva	156
3.2.1. Introducción a la terapia cognitiva	156
3.2.2. Componentes de la terapia cognitiva	158
3.2.3. Aplicaciones de la terapia cognitiva	159
4. Técnicas encaminadas a la solución de problemas	159
4.1. Solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried	159
4.1.1. Introducción a la solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried	159
4.1.2. Componentes de la solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried	160
4.1.3. Aplicaciones de la solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried	161
Conceptos básicos	162
Actividades de repaso	164
Referencias bibliográficas	164

Capítulo 7. Terapias de tercera generación	167
Objetivos del capítulo	169
1. Introducción a las terapias de tercera generación	170
1.1. Características de la primera generación u ola	170
1.2. Características de la segunda generación u ola	171
1.3. Características de la tercera generación u ola	171
2. Terapia de aceptación y compromiso (ACT)	172
2.1. Introducción a la terapia de aceptación y compromiso	172
2.2. Intervención en la terapia de aceptación y compromiso	173
2.3. Aplicaciones de la terapia de aceptación y compromiso	175
3. Psicoterapia analítico-funcional (PAF)	175
3.1. Introducción a la psicoterapia analítico-funcional	175
3.2. Intervención en la psicoterapia analítico-funcional	176
3.3. Aplicaciones de la psicoterapia analítico-funcional	178
4. Terapia dialéctica conductual (DBT)	179
4.1. Introducción a la terapia dialéctica conductual	179
4.2. Intervención en la terapia dialéctica conductual	180
4.2.1. Psicoterapia individualizada	180
4.2.2. Entrenamiento grupal en habilidades sociales	181
4.2.3. Asistencia telefónica urgente en crisis y llamadas de apoyo .	182
4.2.4. Retroalimentación y supervisiones periódicas	182
4.2.5. Actitud del terapeuta	182
4.3. Aplicaciones de la terapia dialéctica conductual	183
5. Terapia integral de pareja	183
5.1. Introducción a la terapia integral de pareja	183
5.2. Intervención en la terapia integral de pareja	184
5.3. Aplicaciones de la terapia integral de pareja	186
6. Terapia de activación conductual	186
6.1. Introducción a la terapia de activación conductual	186
6.2. Intervención en la terapia de activación conductual	187
6.3. Aplicaciones de la terapia de activación conductual	187

7. <i>Mindfulness</i>	188
7.1. Introducción al <i>mindfulness</i>	188
7.2. Intervención en el <i>mindfulness</i>	188
7.3. Aplicaciones del <i>mindfulness</i>	189
Conceptos básicos	190
Actividades de repaso	191
Referencias bibliográficas	192
Capítulo 8. Intervención psicológica a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación	193
Objetivos del capítulo	195
1. Introducción a la intervención psicológica a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación	196
1.1. Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en psicología	196
1.2. Aspectos previos a la implementación	196
1.3. Ventajas y desventajas del empleo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en psicología	197
2. Realidad virtual	198
2.1. Descripción de la realidad virtual	198
2.2. Aplicaciones de la realidad virtual	200
2.2.1. Open-Out	201
2.2.2. Virtual-Flight	201
2.2.3. Going-Out	201
2.2.4. Body Image	202
2.2.5. EMMA: Engaging Media for Mental Health Applications ..	203
3. Realidad aumentada	204
3.1. Descripción de la realidad aumentada	204
3.2. Aplicaciones de la realidad aumentada	205
4. Virtualidad aumentada	205
5. Internet y ciberterapias	206
5.1. Descripción de las ciberterapias	206

5.2. Ventajas e inconvenientes de las ciberterapias	207
5.3. Aplicaciones de las ciberterapias	208
6. Dispositivos móviles	208
7. Perspectivas futuras	209
Conceptos básicos	210
Actividades de repaso	211
Referencias bibliográficas	212
Capítulo 9. Otros avances en intervención psicológica	213
Objetivos del capítulo	215
1. Eclecticismo e integración en psicología	216
2. La entrevista motivacional	217
2.1. Fundamentos de la entrevista motivacional	217
2.2. Técnicas empleadas en la entrevista motivacional	218
2.3. Aplicaciones de la entrevista motivacional	219
3. Acompañamiento terapéutico	220
3.1. Fundamentos del acompañamiento terapéutico	220
3.2. Intervención en el acompañamiento terapéutico	220
3.3. Aplicaciones del acompañamiento terapéutico	221
4. Transdiagnóstico	221
4.1. Introducción al transdiagnóstico	221
4.2. Intervenciones y aplicaciones del transdiagnóstico	222
5. Trabajar con la historia personal y familiar: la línea de vida y el genograma .	223
5.1. Introducción a la línea de vida	223
5.2. Intervenciones a través de la línea de vida	223
5.3. Aplicaciones de la línea de vida	224
5.4. Introducción al genograma	224
5.5. Intervenciones a través del genograma	225
5.6. Aplicaciones del genograma	226
6. La escultura en el psicodrama	226
6.1. Introducción e intervenciones con la escultura	226
6.2. Aplicaciones de la escultura	227

7. Terapia breve desde la perspectiva cognitivo-conductual	227
7.1. Introducción a la terapia breve cognitivo-conductual	227
7.2. Intervención desde la terapia breve cognitivo-conductual	228
7.3. Aplicaciones de la terapia breve cognitivo-conductual	229
Conceptos básicos	230
Actividades de repaso	231
Referencias bibliográficas	232
Capítulo 10. Casos clínicos	235
Objetivos del capítulo	237
1. Caso clínico: Laura	238
2. Caso clínico: Manuel	238
3. Caso clínico: Inmaculada	239
4. Caso clínico: Pedro	240
5. Caso clínico: Silvia	241
6. Caso clínico: José	241
7. Caso clínico: Sara	242
8. Caso clínico: Julián	242
9. Caso clínico: Claudia	243
10. Caso clínico: Javier	244
11. Caso clínico: Amelia	245
12. Caso clínico: Rafael	245
13. Caso clínico: Elena	246
14. Caso clínico: Sergio	247
15. Caso clínico: Beatriz	248
16. Caso clínico: Raúl	248
17. Caso clínico: familia Romero	249
18. Caso clínico: Adrián y Luisa	250
19. Caso grupal: centro de salud mental	250
20. Caso grupal: centro de día de menores	251
Actividades de repaso	252

